

بداية جديدة

أشعر بالراحة بفضل الرحمن

سارة بنت محمد حسن



إن الحمد لله، نحمده تعالى ونستعينه ونستهديه ونستغفره، ونعوذ بالله من شرور أنفسنا ومن سيئات أعمالنا، من يهدِهِ الله تعالى فلا مُضِلَّ له، ومن يُضْلِلْ فلا هادي له، وأشهد أن لا إله إلا الله وحده لا شريك له، وأشهد أن محمدًا عبده ورسوله -ﷺ.

دورة جديدة، وعنوانها: [**بداية جديدة**]، وشعارها:
[**أشعر بالراحة بفضل الرحمن**].

طيب احنا المفروض قلنا مقدمة من قبل، هي أي نعم كانت ما قبل الدورة، بس احنا محتاجين دلوقتي برضو نتكلم عن الدورة دي:

هي عبارة عن إيه؟
وإيه أهداف الدورة بالضبط؟
وإانا هنعمل إيه -إن شاء الله-؟

وطبعًا مش هناخد كتير؛ عشان نبدأ مباشرةً ندخل في الموضوع...
طيب...

تعالي كده نشبه مخّنا أو طريقة تفكيرنا بأن احنا:
كأننا في كهف، والكهف ده المفروض أن هو له فتحة جميلة جدًّا، تطلّ على بحر جميل، بيدخُل لها نسيم حلو وشمس جميلة، بحيث إن المكان كله بتاع الكهف ده متعرّض للهواء النظيف، وللشمس اللي بتنقّيه، واحنا طبعًا بقى عمّالين ننظّف في الكهف ده، وندهنه، ونحُطّ حاجات فيه... المهم أن هو مكان هيبقى في الآخر جميل جدًّا ويصلح للمعيشة...
ده المخ الجميل الحلو، تمام؟

بس المشكلة أن احنا على مدى سنين طويلة ممكن بيحصل إن تكلُّسات صخرية بتبدأ تتراكم عند مدخل الكهف، واحنا مش واخدين بالنا منها، احنا متخيّلين إن إحنا كده يعني بنحصّن الكهف ده! لحد ما بقت التكلُّسات دي صخرة قويّة جدًّا جافّة قاسية في مدخل الكهف سدّت الهوا النظيف، سدّت الشمس الجميلة، سدّت منظر البحر الحلو...
هو كده؛ احنا عندنا صخرة في مخنا كده منغّصة علينا عيشتنا!

هدف الدورة دي:
إن احنا نحطم الصخرة دي، ونخلِّي الهوا النظيف يرجع تاني يدخُل الكهف، والشمس تخُش تاني؛ عشان لو فيه بكتيريا، أو فيه حاجة تقدر تتنقّى من جُوّة الكهف، ونقدر ننظف الكهف بطريقة سويّة في ضوء الشمس، ونشوف الأماكن اللي مش نظيفة ننظّفها،

ونخلّي الهوا النظيف يدخُل، واحنا كمان نستمتع بمنظر الشمس والبحر والنسيم والكلام الجميل ده.

إيه الصخرة أو التكلُّسات دية؟

هي الأفكار الغلط، هي الفلتر اللي احنا للأسف الشديد بنتلقّى به المعلومة بطريقة مش مضبوطة، فبتخلّي (المعلومة) الهوا يدخل لنا بدل ما هو هواء نظيف، يدخُل لنا هواء فاسد.

يعني: بعض الصخرة هي عبارة عن معلومات مغلوطة مانعة المعلومة الصح إن هي تخُش، وبعضها بقى عبارة عن فلتر... حوافّها كده فلتر بيخلّي الهواء يدخُل بتراب، يدخُل بايظ، يدخُل فاسد، لكن ما يدخلش بنظافته، وما يدخُلش كما هو.

فاحنا عندنا عدّة أهداف من تحطيم الصخرة دية:

أولًا: إن أنا أصلّح جهاز استقبال المعلومات بتاعتي؛ بحيث إن أنا حتى لو اللي بسمعه بيؤذيني ما أسمحلهوش يؤذيني، حتى لو أنا جيت سمعت نقد أو نصيحة أو حاجة ممكن تسبّب لي أذيّة نفسيّة ما أسمحلهاش تؤذيني.

ده أول هدف من أهداف الدورة دية، تمام؟

الهدف الثاني: إن أنا أوسع الأفق بتاعي، أصحح طريقة ونمط تفكيري؛ يعني: يكون فيه كده شوية مرونة وتغيير.

الموضوع مش صخرة صُلبة كده سادّة الدنيا، لأ، محتاجين إننا ما نخافش... ما نخافش من الوساوس، ما نخافش من الأفكار الغلط.
بالعكس؛ نُواجه اللي المفروض يتواجه، ونتجاهل اللي المفروض يتجاهل، ونميّز ما بين اللي المفروض نتجاهله واللي المفروض إن احنا نواجهه.

من أهداف الدورة برضو: إن احنا نصحح المفاهيم؛ خصوصًا المفاهيم المتعلقة بالعلاقة ما بين [**المرض النفسي والدين**].

المرض النفسي طبعًا أنا لأني مش متخصصة مش هقعد أفرّق لكم بين: الاضطرابات، والخلل النفسي، والمرض النفسي... يعني أنا اعتبروني عاميّة في الطب النفسي، فبقول لكم على كل ده كله على بعضه كده شروة واحدة إن هو: [مرض نفسي]، تمام؟
هنصحح المفاهيم المتعلقة بالدين والمرض النفسي؛ علاقتهم ببعضهم عاملة ازاي؟
وهفهم علاقة الدين بنفسي. وأنتم طبعًا عارفين إن الدين ده هو علاقة مع اللّٰه -عزّ وجلّ-، وعلاقة مع الناس في المعاملات، وعلاقة كمان مع النفس... في جزء كبير جدًّا من الدين هو علاقة مع النفس.
لمّا بتحصل في العلاقة دي خلل، الموضوع طبعًا بيبقى مؤذٍ جدًّا جدًّا نفسيًّا، وهو ممكن يكون من أسباب الاضطرابات أو الأمراض النفسية.
طبعًا احنا لما نتكلم؛ هنتكلم شويّة عن موضوع الأمراض النفسية: أن بعضها أسبابها جينى، بعضها

أسبابها مجتمعى، بعضها أسبابه الأفكار الغلط تتراكم، تتراكم، تتراكم... لحد ما تسبب لي مشكلة.

وزي ما قلت لكم أنا عامية في الطب النفسي، فلما أقول: [أمراض نفسية] يعنى يعذروني الناس المتخصصة لو حد لقط الكلمة، أو حد راح اشتكى لهم منى ☺، يفهموا أنه القصد: أنا مش بفرق، يعنى هو كله عندي شروة واحدة ☺.

من أهداف الدورة برضو: إني أنا أفهم تأثير الدين كله على نفسي، وأستغل الدين استغلالًا صحيحًا؛ عشان أعيش حياة سوية كريمة.
لما أبقى أنا بفهم الدين غلط، بيؤثر على عيشتي، وعلى حياتي بطريقة سلبية وحشة جدًّا ممكن تكون من أسباب الخلل والاضطراب في النفس عندي.
عشان كده: احنا محتاجين نفهم تأثير الدين على النفس، ونستغل ده عشان نزود علاقتنا بربنا طبعًا، وممارسة العلاقة مع الناس تبقى ممارسة طيبة و كويسة.
وأنا في نفسي: لما هآجي أفكر؛ طريقة تفكيري، وإدارة حواري أنا جوايا هو جزء مهم جدًّا من الدين. وزي ما هو جزء مهم من الدين، هو جزء مهم جدًّا من علوم النفس، و من الصحة النفسية.
فلما أنا أفهم الأمور دي بطريقة سوية وصحيحة؛ هيساعدني على إني أزود علاقتي بربنا، وأعيش عيشة سوية طبعًا، وأتعامل مع الناس بطريقة أفضل وطريقة أحسن في حياتي.

طبعًا المنطقي هو أن أنا أبدأ بتعريف الدين، إيه هو الإيمان؟ وتعريف المرض النفسي... بس أنا مش هعمل كده؛ لأن احنا دلوقتي هنبدأ بفقرة [**أسئلة شائعة**]، السؤال الثاني هناخد فيه تعريف الدين، وتعريف المرض النفسي مع بعض بطريقة تفصيلية شوية؛ فشايفة إنه مش مهم إن احنا نتكلم عنه دلوقتي.

لكن دلوقتي السؤال الشائع الأول، اللي كل الناس بتسأله، وعايزة تفهم الكلام ده صح ولا غلط:
هل المؤمن اللي قلبه عَمران بالإيمان، وبيصلي، وبيصوم ، وبيحب ربنا؛ هل ده لا يمرض نفسيًّا في مقابل إن الكافر بيمرض نفسيًّا؟
معنى كده: إنه لو بني آدم، مسلم، مؤمن، بيحب ربنا، جاءت له نوبة اكتئاب، أو أصيب بثنائي القطب مثلًا، أو مثلًا جاء له أي مرض نفسي من الأمراض الشائعة المعروفة؛ زي وسواس قهري مثلًا... معنى كده إنه البني آدم ده عنده خلل في إيمانه؟ وإن سبب المرض النفسي اللي جاء له هو بسبب الخلل في إيمانه؟ وإنه مجرد ما يعالج الخلل في إيمانه هيبقى يخف وما يبقاش عنده مرض نفسى؟ ده السؤال.

الجواب عليه إيه بقى؟
الجواب عليه: إنه دي فكرة غلط، دي فكرة غلط تمامًا إن احنا نقول إن المرض النفسي ده كأنه كُفْر! يعني كأن المرض النفسي ده شُعْبة من شُعَب الكُفْر! أو كأن المرض النفسي ده معصية من المعاصي! ده تفكير

غلط؛ لأنه مفيش حاجة عندنا في ديننا وفي شرعنا إنه مثلًا نوبة الاكتئاب دي معصية! مفيش حاجة اسمها كده، ده سوء فهم للمرض النفسي، وسوء فهم للدين.
أمال إيه القصة بقى؟ ده اسمه مرض، و مرض يعنى ابتلاء، ابتلاء وقع علينا أيًّا كان السبب (لأن ده هنتناوله -إن شاء الله- في السؤال الثاني، لكن ده مش معناه إن الذي أُصيب به (اللي جاء له مرض نفسي أو خلل نفسي) إنه هو ضعيف الإيمان!

طبعًا مما لاشك فيه إنه مثلًا -أنا دايما بضرب المثال بالموضوع ده- الشخصية النرجسية؛ اللي هي مصابة باضطراب شديد سلوكي، فيها انحراف شديد أو كده... ده أكيد عنده خلل في الدين، خلل في فهم الدين، عنده مشكلة مع الدين...
طبعًا في بعض الأمور السلوكية بتلامِس مع الدين، الموضوع مش بعيد عن بعضه، لكن احنا دلوقتي بنتكلم في هيئة محددة: اعتبار إن المرض النفسي ده، بكل أنواعه، بكل أشكاله، بكل حاجاته؛ إن هو ده حاجة من شُعَب الكفر، فالمؤمن لو هو بس صلَّح علاقته مع ربنا هيبقى تمام التمام، ومش هيبقى مريضًا نفسيًّا، وهيبقى داس على الزرار السحري... وبالتالي لو حد جاء لك قال لك إنه: أنا مثلا عندي وسواس، تقولي لها: صلي، أو سبحي كتير، ماشي! أو واحدة مثلًا جاية تقول لك: أنا عندي اكتئاب، فتقولي لها: قربي من ربنا، أصل أنتِ كده بعيدة عن ربنا...

التفكير بالطريقة دي تفكير غلط، وهو ناتج عن سوء فهم بعض الآيات في كتاب الله -عزّ وجل-؛ زي مثلًا هم بيقولوا إيه؟ {**وَمَنْ أَعْرَضَ عَن ذِكْرِي فَإِنَّ لَهُ مَعِيشَةً ضَنكًا**} [طه: 124]، ومثلًا قوله تعالى: {**مَنْ عَمِلَ صَالِحًا مِّن ذَكَرٍ أَوْ أُنثَىٰ وَهُوَ مُؤْمِنٌ فَلَنُحْيِيَنَّهُ حَيَاةً طَيِّبَةً**} [النحل: 97]؛ فمعنى كده: إن الإنسان اللّي عنده اكتئاب ده، عشان مثلًا: صدره ضيّق، أو تعبان، أو مكتئب، أو كده... فيبقى هو مُعرِض عن ذكر ربنا! يعني ده شخص شرير ووِحِش ووو...! ولو كان هو كويس كان ربنا أحياه حياة طيبة وكده!
طبعًا ده سوء فهم للآيات؛ لأن الآيات بالمُجمل تفسيرها في الغالب واقع على الدار الآخرة؛ بدليل إن الكفار في الدنيا ممكن يبقى موسَّعًا عليهم، ربنا موسَّع عليهم الدنيا جدًّا جدًّا جدًّا.

وبالعكس كان النبي -صلى الله عليه وسلم- يقول: أخشى ما أخشى عليكم يعني تتفتح علينا الدنيا بمباهجها وكذا...
إذا احنا فهمنا إن الحياة الطيبة يعني إن أنا لا أمرض، وما اتعرضش للابتلاءات، وإن أنا أبقى شخص عايش حياتي مرتاحًا وكذا، وبدون أي ابتلاء ولا كده! ده كلام غلط، ولو احنا رجعنا مثلًا لكتاب (رياض الصالحين)، مثلًا (باب الصبر)، ونظرنا إن أشد الناس بلاءً الأنبياء ثم الأمثل ثم الأمثل؛ يعني: الابتلاء أصلًا هو دلالة على إن الإنسان على خير (ده لو هو مؤمن، إنما لو هو كان كافر فهو عذاب عليه)، وده مفهوم محتاجين

نصححه، وهو من ضمن الأسئلة الشائعة اللّي جاية لنا -إن شاء الله-.

بس القصة، أو الشيء اللّي احنا عايزين نوضحه: إن الآيات دي مش معناها ما تذهبون إليه من إن الإنسان اللّي هو مثلًا متعرّض لمرض نفسي، أو لكده، أو حتى مثلًا لو البني آدم متعرّض لمرض بدني؛ مثلًا: ضرسك وجعك مش هقولك -نسأل الله العفو والعافية يا رب ربنا يعافينا- مرض كذا أو كذا، إنما بس ضرسك وجعك، بلاش ضرسك... أقول لك حاجه أقرب بتحصل لنا كلنا: لو أنتِ واقفة وطرطش عليك شوية زيت، أو اتعورتِ بسكّينة وأنتِ بتقطعي أي حاجه كده في المطبخ، اتعورتِ بسكّينة، بتقعديلك يومين كده صباعك منرفزك، تعبانة، واجعك جدًّا يعني، أنتِ مش قاعدة مبسوطة أصلًا، متضايقة، وكلما إيدك تلمس حاجة تحسي إنِك متضايقة جدًا، واللسعة دي مضايقاكِ... معنى كده: أنا لو اتكدرت، ولا مثلًا واحدة ضايقتني، ولا اتخانقت مع جوزي، ولا مامتي زعلتني، ولا إن أنا اتلسعت، ولا أنا عورت إيدي... حتى الشوكة يشاكها -الحديث- حتى الشوكة يشاكها يؤجر عليها، وإن مفهوم أن الدنيا دار جزاء ده مفهوم غلط أصلًا.

وفي آية ثانية: {**فَمَن يُرِدِ اللَّهُ أَن يَهْدِيَهُ يَشْرَحْ صَدْرَهُ لِلْإِسْلَامِ**} [الأنعام: 125]، مفروض المؤمن ده يكون صدره منشرحًا، ويكون دايمًا في حالة سعادة وانبساط، لأ، في فرق ما بين السعادة اللي البني آدم يكون قاعد كده... السعادة دي في الآخرة.

وفي فرق بين انشراح الصدر... أنتِ عارفة! أنتِ ممكن تعملي حاجه فيها مشقة شديدة... يعني تخيلي كده إنك أنتِ رايحة مثلًا عندك دين لازم تدفعيه لحد، والراجل ده ساكن بعيدًا، وأنتِ بقى مشيتِ في الشمس كتير، ومفيش مواصلات، ولا معاكِ عربية، والدنيا حَر، وميعادك الساعة 12 الضهر في عِز الحَر، ومشيتِ كتير جدًّا عشان تروحي تعملي المشوار بتاعك ده وتقضيه... أنتِ رغم إنك طلعت عينك وتعبانة أوي أوي أوي، ومشيتِ في الحَر، ويعني جهد شديد جدًّا عليكِ، لكن ساعة لمّا هتسلّمي الفلوس للراجل ده وكده: "آآه، أنا دلوقتي ارتحت، انشرحت".
أنتِ ارتياحِك في الوقت ده ملوش علاقة بالمشقّة والضيق والتعب، اللّي هو أصلًا أنت مفرهدة! في هنا انفكاك في الموضوع؛ انشراح الصدر ده: أنتِ ممكن تكوني عندك اكتئاب بس قلبك مطمئن بالإيمان، وأنتِ عارفة إنك مؤمنة، وإنك مثلًا عندك مشقّة إنك تقومي تصلي، فجيتِ على نفسك أوي وقمتِ صليتِ وأنتِ عارفة إن الاكتئاب ده يعني ممكن يخليكِ مش قادرة تقومي تصلي... طب قمتِ واتوضيتِ وصليتِ وكده على المشقّة، بتبقي حاسة في ارتياح رغم إنِك أنتِ الاكتئاب ده طافيكِ تمامًا، آكلِك تمامًا معنويًّا، لكن بتبقي حاسة إنّك: "أنا أنجزت"، "أنا عملت"، تمام؟ فبيكون في انشراح في الصدر.

فاكرين لمّا قلت لكم في أول المحاضرة إن في صخرة بتخلي المعلومة تخش غلط؛ إن نقرأ في كتاب الله -عزّ وجل- الآيات ديّه، فحد مثلًا يكون عنده نوبة اكتئاب

أو كده وهو بيقرأ في الآيات دي، فيبتدي إنه يتهم نفسه: "آااه، أنا عندي اكتئاب لأني أنا من المُعرِضين عن ذكر الله"، "لو أنا كنت كويسة كان أحياني حياة طيبة، مكانش ابتلاني بال..."!
ده اللّي بيجيب اكتئاب، الكلام ده هو اللّي بيجيب اكتئاب!
غير بقى اللّي بيمر بآيات النفاق وميسبش آية منها إلّا وينزلها على نفسه... يعني حاجة مأساة!
تخيلي أنتِ دي علاقتك بالدين، ازاي يكون كده الدين ليكِ شفاء؟ ازاي؟ ده كده الدين هيكون هو المرض!
واحنا كده بنظلم الدين بالطريقة دي، الدين مش كده، الدين ما قالكيش مُرّي على الآيات تعذبي بها نفسك، بالعكس!
بس أنا أفهم ديني صح الدنيا هتنور معايا.

فممكن جدًّا يكون الإنسان... يعني حد جاله نوبة اكتئاب، أخد بعضه وراح عند دكتور نفسي، أخد الدواء، مِشي في الدواء، مِشي في كورس الدواء، الأمور هديت معاه...
في ناس بتخف بالدواء على طول، في ناس بتحتاج جلسات نفسية طويلة، في ناس تحتاج للاثنين، في ناس ممكن تقاوم لحد آخر لحظة؛ يعني: النفوس مختلفة.
أخد الدواء ومِشي عليه فترة فخف من نوبة الاكتئاب، هو خف من نوبة الاكتئاب بالدواء مش بالدين، تمام؟

يبقى إذن: أسطورة أن هو مش هينفع حد يخف من الاكتئاب إلّا إذا كان بيعمل طقوس معينة بطريقة فهم

معينة للدين... ده غلط، دي أسطورة غلط؛ بدليل إنه حتى ممكن يكون واحد كافر خالص ويروح يأخذ دواء نفسي، وممكن في الآخر يخف.
ونفس الكلام الوسواس القهري.
فإذن: التفكير بأن المسلم لا يمرض نفسيًّا، وأن الكافر هو المريض النفسي، والكفر هو المرض النفسي أصلًا، والمرض النفسي ده شُعبة من شُعب الكفر... ده تفكير غلط أصلًا، تفكير مش مضبوط، مش من الدين أساسًا.

طيب، أصيغ لك أنا بقى اللّي أنتِ بتقوليه دلوقتي في نفسِك:
بتقولي: لأ بس يا سارة المرض البدني دي حاجة في البدن؛ في فايروس، في بكتيريا، ... أي حاجة من الحاجات اللّي ربنا خلقها ابتلاء يعني، إنما المرض النفسي ده علّة جوة النفس مش بتيجي بفايروس وكلام من ده! وتقولي لي بقى: الدكاترة يا سارة بيقولوا خلل في كيمياء المخ، وجينات ومش جينات، أنا بقى مش مقتنعة بالكلام ده، والموضوع فيه دين برضو، هي الروح، القرآن شفاء للروح، واللّي مش هيُشفى بالقرآن يعني فلا شفاه الله بقى وبتاع! وتقعدي تقولي كلام كده بقى... فاللّي بيقرأ قرآن بقى، والمتصل بالقرآن دوت= لازم نفسه تكون سليمة طبعًا، مش كده؟

دي صيغة الفكرة اللي في ذهنك: إن لأ في فرق طبعًا بين المرض النفسي وبين المرض العضوي، وإن المرض النفسي دوت له علاق بالدين!

أنا لا أقول لكم إن مفيش خالص علاقة بين الدين وبين المرض النفسي؛

فيه أنواع من المرض النفسي هي صرف pure، بتكون فعلًا خلل في كيمياء المخ، أو هو البني آدم اتولد كده، تمام؟

يعني هقول لك حاجة: فيه بعض الأدوية... يعني إنتِ مثلًا بتاخدي دواء عادي خالص، دواء لأي مرض مثلًا، ماشي؟ بيكون من أعراضه الجانبية إنه بيسبب اكتئاب! معنى كده إن في لعب جوة كيمياء المخ حصل بسبب دواء ملوش علاقة بالاكتئاب! مجرد ما بتوقفي الدواء مثلًا بتروح نوبة الاكتئاب. وشفنا الحالات دي كتير، أقول لك على حاجة أقرب: اللي هو احنا بنبقى فاكرين إنه مفيش ارتباط نهائيًا بين الجسم (البدن الملموس يعني)، وبين الروح والحاجات النفسية! ده فكر مش مضبوط أوي. ليه بقى؟ هقول لك حاجة: لو أنتِ عندك أنيميا أو مثلًا مخك مشغول بحاجة، تمام؟ أو مرهقة بقى أوي، أو في وقت الصيام مثلًا، وما بتخديش بقى حديد كويس، ومش عارفة إيه... تلاقي عندك زي الوسواس القهري، حالة كده تفضلي عندك: "أنا طفيت البوتاجاز ولا لأ؟"، "أنا عملت مش عارفة إيه"، وهكذا! وتروحي تطفي البوتاجاز كذا مرة، وممكن تخرجي من الصلاة، وممكن يحصل كذا.

طب إيه علاقة البدن بالروح دلوقتي والوسواس ده؟

أو تكوني أنتِ مثلًا مش بتاكلي كويس، وأكلك مش متنوع وكذا، ومثلًا نشويات فقط ومش مهتمة بالخضروات والكلام ده، تلاقي نفسك جاءت لك نوبة اكتئاب، كئيبة (مش اللي هي نوبة الاكتئاب الي هي محتاجه علاج عند الدكتور، بس أنتِ وقعتِ في نفس الأعراض تقريبًا)...

إذن: النفس تتأثر بأكلك وشريك، ويعني ممكن مثلًا الإنسان يمرض، مثلًا تنام ثلاثة أيام بسبب البرد في السرير، يجيلها نوبة اكتئاب مثلًا لأن هي متعودة تخرج...

أنتِ مثلًا بتشوفي الناس اللي عايشين في الأرياف بيروحوا للحقول، ويقعدوا في وسط الخضرة، وياكلوا خضار نظيف طالع من الأرض؛ صحتهم النفسية مختلفة عن صحتك النفسية، وأنتِ عايشة في وسط الإسمنت وكده...

يبقى إذن: البيئة، الحياة، الجسم وأكلك وشريك= بيؤثِّر في نفسيتك بلا شك...

بل لبسك؛ أنتِ لو قمتِ استحميتِ وكده، ونعنشتِ نفسك، وحطيتِ برفيوم ومش عارفة إيه، وضبَّطتِ نفسك كده= تحسي معنوياتك ارتفعت، وبالعكس؛ لو أنتِ كده عرقانة بقى وقرفانة وزهقانة ومش عارفة... بتحسي معنوياتك انخفضت.

شقتك لو نظيفة بتحسي معنوياتك ارتفعت، شقتك لو مش نظيفة بتحسي معنوياتك انخفضت.

إذن: الحياة المادية حوالينا، وأكلنا، وشربنا وكيمياء المخ بتاعتنا، وجيناتنا= بتؤثر في الصحة النفسية. تؤثر بقى في الصحة النفسية دي بخلل خفيف كده ممكن تعدي، ويكون فعلًا مثلًا أنك أنتِ تفكيرك لو غيرتيه، ومثلًا نزلتِ اتمشيتِ، في شوية مش عارفة إيه أكلتِ كويس تضبَّطك... أو: يكون الموضوع محتاج علاج أكبر من كده، الاثنين واردين، تمام.

إذن: القرآن له أثر؟ طبعًا له أثر، القرآن له أثر حتى على المرض البدني. يعني أنتِ لو عندك كده كحَّة مثلًا شديدة، كحَّة كحَّة معروفة، اللي هي سببها البلغم مثلًا، أو عندك دور برد، اللي هو سببه فايروس، تمام؟ حطيتِ إيدك على راسك وبدأتِ ترقي نفسك، يوم واثنين وثلاثة، بيكون للقرآن أثر في جسمك، وأنتِ بتحسي بكده، تمام؟ تكوني تعبانة كده وعندك صداع، وتحطي إيدك على رأسك وتبدئي ترقي نفسك بالمعوذتين، بتؤثر في جسمك= اللي هو الصداع و...
حتى لو مرض كبير أو كده ترقي نفسك، وتفضلي ترقي وتصممي بتحسي بأثر، تمام؟
حتى لو كان الأثر ده تخفيف الألم، حتى لو كان الأثر دوت أنك تخفي فعلًا...
طبعًا يعني على حسب قوة اليقين؛ لأن الرقية بتحتاج يقين جامد جدًّا، بيكون لها أثر، تمام؟
طيب يبقى إذن: ازاي القرآن مش هيؤثر في النفسية؟ هو هيؤثِّر بلا شك، القرآن هيؤثِّر، بس احنا أصلًا أعاجم، فلما نيجي نفهم القرآن بطريقة غلط هيؤثِّر بالسلب كمان ممكن، صحيح؟

فزي مثلًا اللي لسة بنقوله: {**وَمَنْ أَعْرَضَ عَن ذِكْرِي فَإِنَّ لَهُ مَعِيشَةً ضَنكًا**} [طه: 124]؛ تقرئيها وتروحي منزلاها على نفسك: أنا كده طالما مثلًا عندي ابتلاءات، وحتى لو كانت ابتلاءات مش نفسية، أو أنا مثلًا متضايقة وكده... أنا إذن إيه يعني... كافرة! أو وحشة! أو سيئة! أو ربنا مش عايزني! أو أو أو... فأنتِ كده اللي بتعرضي نفسك بالقرآن اللي هو المفروض شفاء؛ بتعرضي نفسك بالقرآن أنك أنتِ تضري نفسك وصحتك النفسية! أو مثلًا نيجي نمُر بآية: {**فَلَنُحْيِيَنَّهُ حَيَاةً طَيِّبَةً**} [النحل: 97]: "آه، خلاص، ما أنا مثلًا عندي نوبة اكتئاب أو كده، أو أنا مثلًا مريضة أو كذا، أو أنا مثلًا عندي ابتلاء معين في حياتي، أو أيًّا كان بقى حتى؛ ماديًّا أو معنويًّا، تروحي منزلة الآية على نفسك بطريقة مغلوطة؛ عشان احنا أعاجم مش فاهمين القرآن كويس، فيعني بتتسببي لنفسك في أذية.

طيب، إذن: احنا كده الكلام اللي احنا بنقوله دلوقتي هو عبارة عن إيه؟ أنه مينفعش أنا أفكر أنه: "المرض النفسي ده شعبة من شعب الكفر، وأن المريض النفسي ده أصلا هو الكافر، إنما المسلم لا يمرض نفسيًّا، المؤمن لا يمرض نفسيًّا، ولو مرض نفسيًّا ملوش علاج غير القرآن"! لا، زي ما الأمراض البدنية لها علاج بالقرآن (الرقية)، ولها علاج بالأعشاب، ولها علاج بالأدوية= نفس الكلام: الصحة النفسية برضو أو الأمراض النفسية بيكون لها علاج، الرقية مؤثرة بلا شك، والقرآن يؤثر طبعًا بلا شك، وأنا فهمي الصحيح

للدين هيكون عاملًا وقائيًّا قويًّا جدًّا فوق ما تتخيلي (وده المطلوب منا في خلال الدورة دي أن احنا نستوعبه)، وهيكون عاملًا مساعدًا جدًّا لو أنا بتعالج نفسيًّا، أو أن أنا حتى لو معنديش مثلًا حاجة نفسية أو كده، بيكون عامل وقائي إني متعرضش لخلل نفسي، إني أؤخر ظهوره لو عندي مثلًا جين أو خلل في كيمياء مخي أو كده... أؤخر ظهوره بطريقة التفكير المضبوطة؛ لأن كيمياء المخ بتتأثر بحالتي النفسية، بتتأثر بطريقة تفكيري، بتتأثر بالكلام ده كله.

إذن الإجابة على هذا السؤال: هل المؤمن لا يمرض نفسيًّا؟

المؤمن يمرض نفسيًّا كما يمرض بدنيًّا، و ده ابتلاء و ده ابتلاء، وهناخد وهنفهم الفروق بعد كده في مسألة الابتلاء دي، أو مفهوم الابتلاء، والآيات التي هي: {**وَمَنْ أَعْرَضَ عَن ذِكْرِي**} [طه: 124]، وآيات النفاق، وآية {**فَلَنُحْيِيَنَّهُ حَيَاةً طَيِّبَةً**} [النحل: 97] تنزليها على نفسك بطريقة خاطئة، و فهم الآيات اللي زي: {**فَمَن يُرِدِ اللَّهُ أَن يَهْدِيَهُ يَشْرَحْ صَدْرَهُ لِلْإِسْلَامِ**} [الأنعام: 125]... الحمد لله احنا مشروح صدرنا للإسلام، ومرتاحين، ومبسوطين، وبنحب الله، وبنحب الإسلام حتى لو مكتئبين، وحتى لو موسوسين، وحتى، وحتى، وحتى...

{**وَمَنْ أَعْرَضَ عَن ذِكْرِي فَإِنَّ لَهُ مَعِيشَةً ضَنكًا**} [طه: 124] نسأل الله العفو والعافية ده في الآخرة، في النار، يخشوا النار، نسأل الله -عز وجل- العفو و العافية، و

في الدنيا ما لا يجد له راحة بال... مش معناها إنه يجيله اكتئاب! لا يجد راحة بال؛ لأنه لا يعرف ربنا أصلًا.
إنما أنتِ مسلمة، مؤمنة بالله -سبحانه و تعالى-، حتى و أنتِ مكتئبة بيكون عندك اعتقاد أنك مأجورة، وده اللي احنا هنفهمه... ده من ضمن الحاجات اللي احنا هنفهمها؛ لأن بعض الناس مش فاهمين الحتة دي، مش فاهمين إننا ممكن نحتسب المرض النفسي، مش فاهمين إن أنت لما الصلاة ثقيلة عليكِ و تقومي تصليها= أنتِ مأجورة أجرًا كبيرًا جدًّا على قدر مشقتك... لازم الحاجات دي نفهمها.

{**فَلَنُحْيِيَنَّهُ حَيَاةً طَيِّبَةً**} [النحل: 97]، انشراح الصدر و الكلام ده زي ما قلت لكم وأعطيت لكم مثالًا: إن لو أنا عملت اللي عليّ، حتى لو أنا عندي اكتئاب، حتى لو أنا في مشقة بدنية، حتى لو في أيّ حاجة= بتكوني حاسة إنك منشرحة. منشرحة مش معناها إني برقص، أو إني عمالة (هاهاها) بضحك، مش ده القصد خالص، لكن منشرحة يعنى: حاسة إني عاملة حاجة صح، أنا اتصرفت صح، أنا عملت اللي عليّ، راحة، مرتاحة، ما عملتش حاجة غلط، ده القصد بها.
إنما اللي فاهم إن الانشراح معناه إن أنا مبسوط، طيب ما الكفار مثلًا لو واحدة حبيبها جه اتقدم لها ما هي هتنبسط يا جماعة!
يعنى لو احنا قسناها بالطريقة دي، يبقى احنا لازم نتخيل بقى إن أي حد كافر ده يبقى لازم عايش تعيس من ساعة ما يصحى لحد ما ينام! وطبعًا لو احنا بنفكر

بالطريقة دي، يبقى احنا مش فاهمين الدنيا أصلًا، ده غير مُشَاهَد، بالعكس، ممكن ربنا يفتح عليهم الدنيا بمباهجها كلها، وده يبقى استدراج، دي حاجة ثانية، لكن احنا الحمد لله لو الإنسان مصاب بأي بلاء من البلاءات النفسية، أو البدنية، فأصلًا هو لو فاهم دينه صح، هيبقى حاسس إنه: طب الحمد لله، حتى الشوكة يشاكها "ما يُصِيبُ المُسْلِمَ، مِن نَصَبٍ ولَا وصَبٍ، ولَا هَمٍّ ولَا حُزْنٍ ولَا أذًى ولَا غَمٍّ، حتَّى الشَّوْكَةِ يُشَاكُهَا، إلَّا كَفَّرَ اللَّهُ بهَا مِن خَطَايَاهُ"، بس احنا غفلانين عن سياسة الاحتساب، غفلانين عن سياسة احتساب الأجر، وإن أنا أستبشر برحمة ربنا، احنا كله خوف، خوف، خوف، نار، نار، نار، لأ، عايزين نفهم إن الدين أشمل من الحتة دي.

المحاضرة الجاية -بإذن الله- هيكون السؤال الشائع، أو السؤال اللي احنا عايزين نلاقى إجابته: **هل المرض النفسي ده عقوبة بتقع على الإنسان؟ عشان هو مش مؤمن كويس فربنا بيعاقبه بضيق الصدر؟**
نفس العلاقة بتاعة النهاردة، بس نفهمها بصورة أشمل، نفهمها بعلاقتها بالآيات، هل المرض النفسى ده عقوبة من العقوبات اللى بتقع على الإنسان نتيجة بعده عن ربنا و لا لأ؟
طبعًا أنتم عندكم الإجابة، بس الإجابة الجاية هتفهمك حاجة، هتعملك انقلاب شامل في حياتك، هتفهمي يعنى إيه عقوبة، و يعنى إيه بلاء، ويعنى إيه إن المرض النفسي ده مش مجرد إن احنا نتعامل معاه بطريقة غلط، أو نفهمه بطريقة غلط.

هنقف عند هذا الحد عشان احنا مش هنزود على النصف ساعة، و-إن شاء الله- المحاضرة الجاية نفهم فيها الفرق بين العقوبة و البلاء، وهنجاوب على السؤال ده: هل المرض النفسي عقوبة ولا مش عقوبة؟ عقوبة ولا بلاء؟

سبحانك اللهم وبحمدك، أشهد أن لا إله إلا أنت، أستغفرك و أتوب إليك.